

NA NEDEŠČINU, I UZGAJATI CIJENJENI ZAČIN

šafraan kao vo strasti



Alessandro Candotti ispred panorame Nedešćine, mjesta gdje raste jedan od najboljih šafrana na svijetu

U Hrvatskoj posebno cijenjen u doba renesanse

Castor Durante, glasoviti talijanski liječnik, botaničar i pjesnik, u djelu "Il tesoro della sanita", zbirci pučkih lijekova za obitelj, pravila iz opće higijene i savjeta za prehranu, dotiče se jednog recepta s hrvatske strane Jadrana, posebno cijenjenog u to vrijeme u Rimu, zubaca sa šafranom. Najbolji su oni krupni, koji se love u Schiavoniji, zgotovljeni u hladetini i spravljeni na način Schiavona. Kuhaju ga u vinskom octu dodajući sol i mnogo šafrana ta zatim režu u komade i pripremaju hladetinu.

Negdje u to vrijeme "rodio" se poznati recept za jelo risotto alla milanese. U Dalmaciji, na otocima, pripremali su se paprenjaci sa šafranom, medom i korijandrom. O drevnim nasadima šafrana duž cijele jadranske obale u svojim je putopisima izvještavao i Petar Hektorović, a na području Vinodola tamošnji su redovnici liječili očne bolesti smjesom šafrana, bjelanjka i ruža.



počeli s probnom proizvodnjom šafrana na malom obiteljskom polju veličine 30-ak kvadrata, na 300-tinjak metara nadmorske visine i kršnoj visoravni s prisustvom nužnih minerala i specifičnih lokalnih klimatskih uvjeta. Onako kako se i traži. Prethodno su potražili savjete poznatog učitelja i stručnjaka, nedavno preminulog Silvija Sarra, poznatog kao Gospodin Šafraan, u međuvremenu mnogo istraživali, eksperimentirali. Trud im se isplatio.

Bili su zaneseni svojom prvom proizvodnjom. U srpnju su iz zemlje vadili lukovice (njima se šafraan razmnožava) koje se potom sade na drugo za njih posebno pripremljeno tlo (tek nakon pet godina mogu se vratiti na prvotnu lokaciju). Nakon dva mjeseca

izrodile su se sadnice, a polja su poprimila nježnu ljubičastu nijansu. Tada je slijedio možda najteži dio - ručna berba cvijeca i potom obred - stoljećima isti. Ručno se beru cvjetovi kojima se odvajaju tri žarkocrvena tučka koja se zatim suše na žaru hrastovine, čuvajući tako, već stoljećima, svoja specifična svojstva.

Brojke su zastrašujuće - da biste dobili gram začina, potrebno je isušiti tučke oko 140 cvjetova šafrana. Od tisuću kvadrata šafrana može se dobiti svega 800 grama začina. Za jedan kilogram začina isušuje se oko 140.000 cvjetova. Šest hektara pod ljubičastim cvijetom daje šest kilograma začina.

Kako u Italiji postoje nadležne institucije za ispitivanje kvalitete (proizvodi se u Piemonteu, Toskani, na Sar-

diniji, u Abruzzu, Milanu), Alessandro se uputio u grad koji je bio pogođen strašnim potresom prije nekoliko godina, L'Aquila, gdje predaje svoj proizvod na najstrože analize. Rezultati su bili zapanjujući - šafraan Istre, baš ovaj s Nedešćine, po svim je parametrima kvalitete bio u razini najboljih! Žarke boje, nježnog i postojanog mirisa, intenzivne arome cvjetnih nota, ovaj je novi istarski proizvod pravi generator kvalitete. Bio je to poticaj i garancija da su Alessandro i Alessandra na pravom putu.

Ohrabreni novim saznanjima, okrenuli su se i marketingu - nakon što su odradili dizajnerski dio vezan uz opremu, počeli su tražiti partnere.

Zbog svoje boje šafraan podsjeća na istarsko sunce, a po nezamjenjivom okusu i aromi te dobiti može se nametnuti kao glavna namirnica ljeta. Upravo stoga ima glavnu ulogu u hrvatskim restoranima. Gotovo svi kojima smo ponudili naš proizvod rado su ga prihvatili i u svoje jelovnike unijeli nova jela sa šafranom. I neki prodavači originalnih istarskih suvenira prihvatili su našu ideju i prodaju taj naš istarski šafraan, i ja sam zbog toga jako sretan. Siguran sam da će ovaj šafraan naći svoje mjesto na tržištu baš kao i njegov kolega po afrodisijačkim svojstvima crni i bijeli tartuf, zaneseno priča Alessandro. Nama se žuri, a on bi, veli, o šafranu mogao pričati danima. Vjerujemo mu. I želimo svim srcem da uspije. Pa i dok dovršavam ove retke paralelno razmišljam - kada netko uđe u neki posao sa srcem i dušom, iskreno i zdušno, ne može biti drugačije.



Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Vježbanje na trampolinu (drugi dio)

Trampolin je izuzetno zabavan rekvizit za vježbanje i omogućuje razvoj svih motoričkih sposobnosti organizma, ali ukoliko vježbanje na njemu ne prilagodite svojim trenutnim sposobnostima, životnoj dobi, ograničenjima i slično, može vam pružiti više neugodnosti nego ugođe.

Ako nikada niste stali na trampolin, ipak je on rekvizit novijeg datuma, nemojte se zaboraviti i krenuti za svojom djecom ili unucima, onom nepromišljenom izjavom "mogu ja to" i dokazivanjem. Neko-

liko dana radite samo vježbe iskoraka na trampolin, hodanje po njemu, podizanje na poluprste i ostale vježbe opisane u prošlom prilogu bez skakanja i ostalih vratolomija. Tek onda, kada sve te vježbe možete odraditi što posto sigurno, spremni ste za poneki mali poskok i skok.

Vjerujte, najsigurniji put k sretnom i zdravom tijelu je u malim koracima i nije u pretjerivanju. Današnje vježbe isto spadaju u skupinu početnih vježbi upoznavanja s rekvizitom i vlastitim mogućnostima.



Slobodno izostavite svaku vježbu koja vam je teška i pokušajte je ponovo odraditi kada steknete više snage, ravnoteže, samopouzdanja ili samo volje.

slika 1



Slika 1. Vježba križanja nogu - stanite uspravnog trupa na trampolinu, nogu u širini kukova i ruku isprepletenih na potiljku. Udahom križajte prvo jednom nogom ispred pa iza stojne noge, a ramena, ruke i trup neka budu što mirniji. Ponovite osam puta jednom pa drugom nogom.

Slika 2. Vježba čučanj s prijenosom težine tijela - zauzmite raskoračni stav u širini trampolina s prstima stopala malo usmjerenim prema van. Spustite se u čučanj ili polučučanj, savijte se u koljenima koliko možete bez nelagode. Pozicija trupa i ruku je kao u prethodnoj vježbi. Udahom lagano bez podizanja stopala samo prebacite težinu tijela više prema petama, a izdahom više prema prstima. Uvlačite pupak na kralježnicu koja na podlogu trampolina. Ponovite deset puta.

slika 2



slika 4



Slika 3. Vježba istezanja u pretklonu - spustite se rukama do ruba trampolina i uhvatite ga. Noge neka budu opruženih ili malo savijenih koljena. Udahom snažno potisnite obje pete u trampolin i osjetite istezanje mišića nogu. Izdahom privučite jedno koljeno prema prsima dok je drugo opruženo i peta stiže podlogu. Naizmjenično svakom nogom šest puta.

Slika 4. Vježba twist - u istoj početnoj poziciji kao i u prethodnoj vježbi spojenih stopala udahom potisnite pete o podlogu trampolina i istegnite mišić nogu. Leda pritom što više pokušajte izravnati. Izdisajem savijte oba koljena, zarotirajte ih u jednu stranu i pokušajte spustiti do trampolina. Leda ostanu ravna a aktivirajte križne trbušne mišiće. Polako radite rotaciju nogu i kukova do granice ugođe. Ponovite osam puta.

Slika 5. Vježba odizanja kukova - sjednite se na trampolin i rukama se uhvatite iza trupa za njegov rub. Stopala postavite u širinu ramena. Udahom odignite gazu s podloge, izdužite vrat pogleda usmjerenog točno iznad sebe, bez zabacivanja glave i aktivirajte sve mišiće stražnje strane tijela od glave do pete. Izdisajem se vratite u početnu poziciju. Ponovite šest do osam puta. Napredovanjem odignite u povišenom položaju prvo jednu pa drugu nogu od podloge, naizmjenično deset puta, i nemojte dozvoliti da vam se jedan kuk spusti. Ramena, kukovi, koljena i gležnjevi moraju biti u istoj liniji jedan, a lijeva i desna strana u istoj visini.

slika 3



slika 5

